バイクの安全運転ABC

●楽しく、安全に、お乗りいただくために……





このテキストは安全運転のポイントやはじめてバイクにお乗りになる方のための練習要領をまとめたものです。
より楽しく安全にお乗りいただくのに役立てば幸いです。

○ヘルメットをかぶりましょう

○自賠責保険をお忘れなく

——目　次——

1.ヘルメットをかぶりましょう。

★バイクの運転者は4輪車のようにボデーで保護されていません。
自分の身を守るため正しい服装で乗りましょう。



●ヘルメットはS,SG,JISマークのついたものを選びましょう。
(あごひもはしっかりしめてください。)
●服装は身体の露出が少なくて動きやすく、明るい色の服を着用しましょう。
●靴は足にピッタリした、かかとの低いものにしましょう。
●手袋もできるだけつけて乗りましょう。
●運転免許証・整備手帳・届済書・自賠責保険証はかならず携帯しましょう。自賠責保険は期限のチェックも忘れずに。

2.練習の手順と要領

■練習にあたって

●このテキストをよくお読みいただくと共に販売店の指導を受けて下さい。

●ヘルメットを正しくかぶり、あごひもをきちんとしめましょう。

●交通量の多い道路、子供が遊んでいる場所、塀や建物、溝などの付近、夜間は危険ですから避けて安全な場所と時間を選びましょう。

●運転免許証・自賠責保険証・届済書・整備手帳の携帯をお忘れなく。



①練習はまずブレーキから

〔エンジンをかけないで練習します〕

- 後ろから指導者に押してもらい、3～4m走ったらブレーキをかけて止まる練習をします。
- ブレーキは前輪、後輪を同時にかけます。
- とまる時はいつも左足で着地しましょう。



②エンジンの始動

- 車の左側に立って下さい。
- 必ずセンタースタンドを立て、後ブレーキレバーをにぎってエンジンをかけます。

（オートマチック車の場合は後ブレーキレバーをにぎらないとエンジンがかかりません。……飛び出し防止のスズキ安心スタート機構。）

- 右足で力強くキックします。

キックは途中でやめないで最後まで踏み下げます。



③スロットルとブレーキ操作

●エンジンがかかったらセンタースタンドを立てたまま乗車します。

●スロットルグリップを手前に少し回す→戻す→後ブレーキをかける。この操作を繰り返し、スロットルとブレーキ操作を練習します。

（感覚をおぼえるまで繰り返し練習します）



後輪タイヤが接地してバイクが前に出るおそれがありますので注意しましょう。

④発進・停止と速度調節

●センタースタンドをはずし、シートにゆったり座りましょう。

●センタースタンドをはずす時は、左手で必ず後ブレーキをかけたまま、右手で荷台を持って前に押し出して下さい。
スロットルグリップをにぎったまま押し出すとスロットルグリップが回り、走り出すことがありますから右手は荷台を持ちましょう。



●スロットルグリップを少しずつゆっくり手前に回してスタートします。
●はじめは少し(30cm程度)動いたらスロットルグリップを戻し後ブレーキをかけます。数回繰り返してスタートの感覚をつかみましょう。
●次は2～3m走ったらスロットルグリップを戻し後ブレーキをかけて止まります。繰り返し練習しましょう。
●方向を変える時は車からおりて、スロットルグリップが回らないようにするため右手は荷台を持って行いましょう。
●以上の練習では、指導者にバイクの前に立って指導してもらいましょう。
●なれてきたら走行距離を伸ばし、スロットルグリップを回す→戻す→回す→戻すを繰り返し速度の調節を練習して下さい。



⑤カーブ走行

- はじめはゆるやかなカーブから練習しましょう。
- カーブや曲がり角では手前の直線部分でスロットルを戻し、(必要ならブレーキをかけて) 速度を十分に落とすことが大切です。
- 内側に体を傾けるようにすると自然に曲がれます。



⑥走行になれたら次のような練習を

- 後方の安全確認
  - ○バックミラーを見る練習をしましょう。
  - ○後ろを直接自分の目で見る練習もしましょう。
- ホーンを鳴らすこと
- 方向指示器の操作
- 前後のブレーキを同時にかけるよう練習しましょう。前ブレーキをかける時は、スロットルグリップが回らないように特に注意して下さい。
- 左折
- 進路変更
  - ○車線変更や、中央に寄る練習です。
  - ○みだりに進路変更をしないで下さい。
  - ○周囲の安全をたしかめて合図を出し、ゆるやかに進路を変更して下さい。
  - ○進路変更が終わったら合図の戻しをお忘れなく。
- 右折

3.仕業点検と定期点検

バイクはあなたの足となる大切なパートナーです。故障や事故を未然に防ぐため仕業点検や定期点検をお忘れなく。
くわしいことは整備手帳・取扱説明書をご覧下さい。

①仕業点検

- 1日1回ご使用の前にあなたが点検して下さい。
- ガソリン、オイル、前後輪ブレーキ、タイヤ、ランプ類やホーン等、重点的に点検しましょう。

②定期点検

- 新車をおろして1ヶ月になったらお買上げ販売店で点検整備を受けて下さい。
- その後は6ヶ月毎に同じく点検整備を受けて下さい。

4.正しい乗車姿勢

正しい乗車姿勢は安全運転の基本です。バイクはバランスの乗り物、
正しい姿勢はバランスの保持や確実な運転操作につながります。



5.ブレーキの使い方

①ブレーキの上手な使い方

- スロットルグリップを戻してエンジンブレーキをきかせながら、前後輪ブレーキを同時にかけます。
- 前輪ブレーキは急激でなく〝はじめやんわりあと強く〟、後輪ブレーキは〝ジワッと〟の要領が大切です。また数回に分けてかけるとブレーキランプが点滅し追突防止に役立ちます。

②ブレーキ使用上の注意

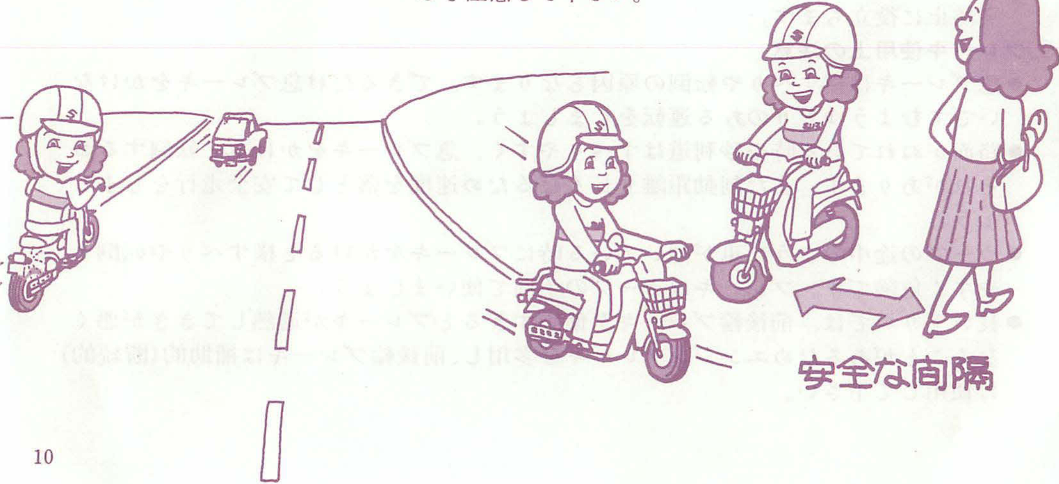
- 急ブレーキは横すべりや転倒の原因となります。できるだけ急ブレーキをかけないですむようゆとりのある運転をしましょう。
- 路面がぬれている時や砂利道はすべりやすく、急ブレーキをかけると転倒するおそれがあります。また制動距離も長くなるため速度を落として安全走行をしましょう。
- カーブの途中のように車が傾いている時にブレーキをかけると横すべりや転倒しやすく危険です。ブレーキはカーブの手前で使いましょう。
- 長い下り坂では、前後輪ブレーキを使いすぎるとブレーキが過熱してききが悪くなることがあるためエンジンブレーキを多用し、前後輪ブレーキは補助的(断続的)に使用して下さい。

6.安全走行のポイント

● 発進する時は右の方向指示器で合図し、後方の安全を確認してからスタートしましょう。

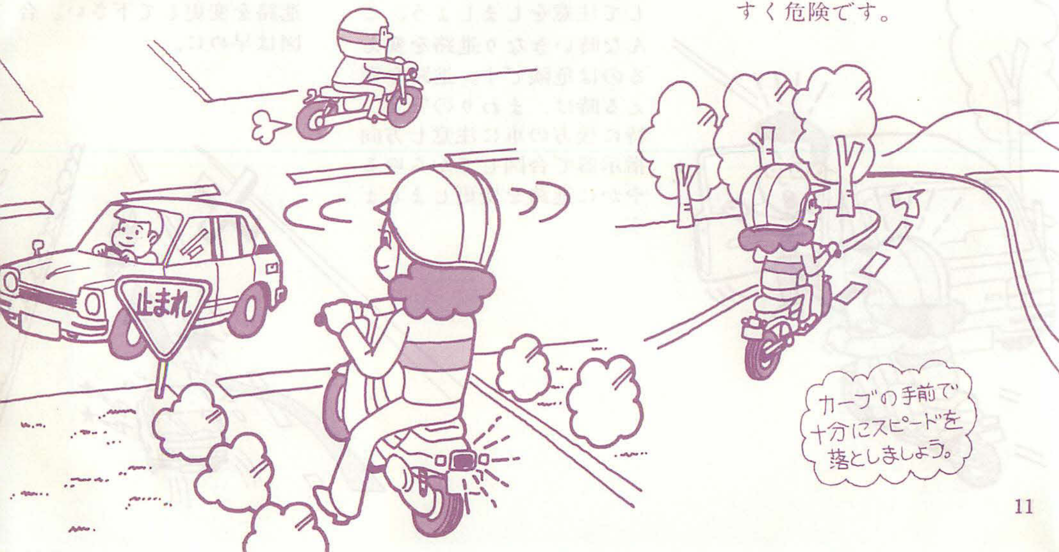
● キープレフト
道路の十分左寄りを走りましょう。しかし路肩や左端は砂利や草、段差など思わぬ障害物となることがあるので注意して下さい。

● 歩行者や自転車のそばを通る時は、安全な間隔をあけるか徐行しましょう。



●広い道路に出る時は一時停止して左右の安全を確認しましょう。見とおしのきかない交差点も同じです。

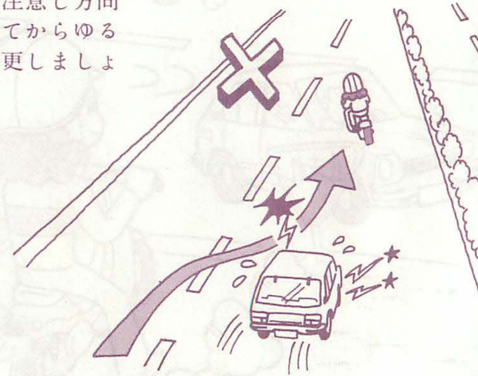
●カーブの手前では十分にスピードを落としましょう。カーブ中にブレーキをかけるのは横すべりや転倒しやすく危険です。



●止まっている車の横を通る時はドアーが突然開くことがありますので、安全な間隔をあけるか徐行するなどして注意をしましょう。こんな時いきなり進路を変えるのは危険です。進路を変える時は、まわりの安全、特に後方の車に注意し方向指示器で合図してからゆるやかに進路を変更しましょう。



●進路変更
みだりに進路を変更してはいけません。安全を確認してから合図し、ゆるやかに進路を変更して下さい。合図は早めに。



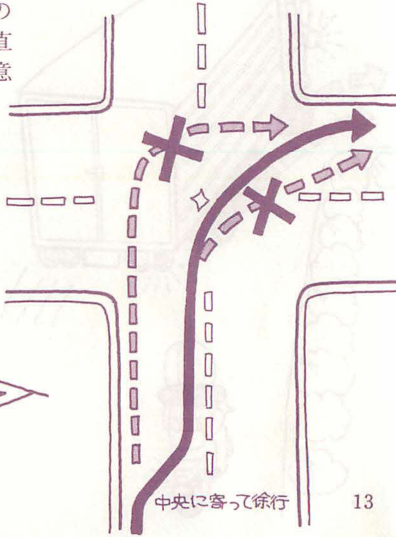
●エンジンを止めて押して歩く時は歩行者と同じ扱いになります。

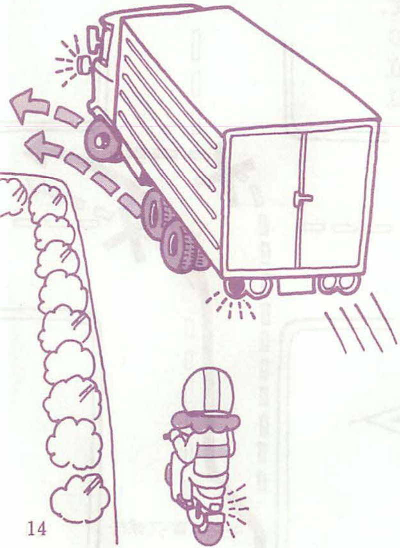
（交通量の多い交差点で右折する時はこの方法を用いるとよいでしょう。）



●右折の方法

後方の安全を確認して、方向指示器で合図し、道路の中央により安全に十分注意して、徐行しながら交差点中心のすぐ内側を右折します。直進してくる車には特に注意しましょう。





●左折する車に巻き込まれないよう十分に注意しましょう。特に大型車は前輪より後輪が内側を通ります。またいったん右に寄って左折することがありますので気をつけましょう。
交差点はもちろん、ふだんでも大型車の左側には近づかないようにしましょう。
止まる時は大型車の後ろに止まり大型車の方向指示器に注意します。

●片手運転はバランスをくずしやすくなりますのでやめましょう。



●夜間は視界が狭くまわりの状況が見にくくなります。早めにライトをつけ、できるだけ明るい色の服装にするよう心がけて下さい。反射テープなどを用いるのもよいことです。また駐車している車に衝突しないように注意しましょう。

●雨の日や砂利道はすべりやすいので速度を落としましょう。また急ブレーキは危険ですから、急ブレーキをかけないですむよう慎重に運転しましょう。

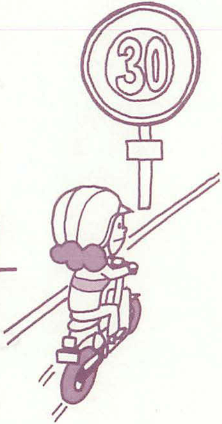




●原付(50c.c.)は１人乗りです。２人乗りはしないようにしましょう。



●原付(50c.c.)の最高速度は30km/毎時です。
速度を出しすぎないよう注意しましょう。
51～250c.c.車は50km/毎時です。



●盗難にご注意
バイクからはなれる時はキーを抜きとりステアリングをロックしましょう。



7.バイクの保険

①自動車損害賠償責任保険

- バイクや自動車は自賠責保険（自動車損害賠償責任保険または責任共済）に加入していなければ運転することができません。また運転する時は、その証明書を備えていなければなりません。
- 期限が切れていないか時々チェックしましょう。

裏面(裏表紙)をご覧下さい。

切り取って免許証と共に携帯し、保険の期限切れに注意しましょう。

②任意保険

- 万一の事故に備えて自賠責保険のほかに任意の自動車保険にも、つとめて加入するようにしましょう。

バイクはすべて自賠責保険(共済)に加入する義務があります。

あなたの車の	自賠責保険期限	年	月	日
	任意保険期限	年	月	日

← 切り取って免許証と共に携帯し、期限切れに注意しましょう。

○無保険………………6点即免停、5万円以下の罰金など
○無保険車で事故………○千万円もの賠償金を請求されることがあります。
○契約……………………………………長期の方が有利です

125cc.以下	1年 5,300円	2年 6,650円	3年 7,900円

販売店名

ヘルメットをかぶりましょう

❶安全速度を必ず守る
❷カーブの手前でスピードを落とす
❸交差点では、必ず安全を確かめる
❹一時停止で横断歩行者の安全を守る
❺飲酒運転は絶対にしない

――安全は人と車でつくるもの――

スズキ 鈴木自動車工業株式会社
安全運転指導本部
〒432 静岡県浜松市外高塚300 TEL(0534)47-1111(大代表)

99016-00200